



Stress & burnout

La force du groupe au service de votre reconstruction

Vendredi matin
(bimensuel)

Nouveau cycle
Septembre-décembre
2025

**Psycho
Physique**

**Durnal
(Yvoir)**

**4-8
personnes**

**Animateur : Clélia Kestemont,
Psychologue & Nutrithérapeute**

**Co-animateur: Coline Muller
Kinésithérapeute & kinésiologue**

Infos & inscriptions
✉ clelia@kestemont.com



* Soutiens psychologiques dans la première ligne : www.psynam.be



Stress & burnout

La force du groupe au service
de votre reconstruction

À quoi s'attendre?

Le groupe permet l'expression de soi sans jugement. Face à l'autre qui est un miroir, chacun dispose d'un reflet de lui-même, d'une vision plus large des choses ce qui permet dès lors une meilleure compréhension de sa situation. Le groupe favorise la créativité pour trouver des pistes d'évolution.

Un duo de professionnelles combinent leurs approches complémentaires, l'une corporelle, l'autre verbale, pour vous accompagner dans ce processus de reconstruction.

UNE APPROCHE PSYCHO-PHYSIQUE

- Moments de **partages** et d'**échanges** interactifs avec d'autres personnes pour contrer la solitude et l'isolement
- **Explications** théorico-pratiques & outils de coaching et en gestion du stress
- **Outils psychocorporels** (travail respiratoire, visualisation, nutrithérapie, ...)

Les séances se déroulent dans un cadre verdoyant et chaleureux favorisant le travail réflexif et l'échange, dans un esprit ludique de partage et de convivialité.



Infos & inscriptions

✉ clelia@kestemont.com



PSYNAM

Soutiens psychologiques
dans la première ligne :
www.psynam.be